

2月いただきますだよ

2026. 1. 30
せんにしのおか

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日			
2	月	・ハッシュドビーフ ・きりぼしだいこんのサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザトースト	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
3	火	・さばのしおやき ・ちくぜんに ・なつとうあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ハーベスト	・スキムミルク ・きなこおはぎ
4	水	・ユーリンチー ・ほうれんそうとだいこんのナムル ・こふきいも ・みかん	・ぎゅうにゅう ・バナナ	・おちや ・グレープフルーチェ
5	木	・さかなのなんぶやき ・かぼちゃのあまに ・こまつなとひじきのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・マラーカオ
6	金	・マーボーどん ・ちりめんのちゅかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・シュガーパイ
7	土	・にくじゃが ・はくさいのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちや ・レモンラスク
8	日			
9	月	・ソースやきそば ・かえりのごまがらめ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・まっちゃクッキー
10	火	・エビカツ ・さつまいものグラッセ ・スパゲッティサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
11	水			
12	木	・いかとやさいのカレーいため ・スティッキゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・おちや ・ブルーベリーヨーグルトケーキ
13	金	・さばのうめみそやき ・ごまずあえ ・だいこんとあつあげのにも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ドーナツ
14	土	・カレーライス ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちや ・せんべい
15	日			
16	月	・スパニッシュオムレツ ・かぼちゃのあまに ・れんこんのごまマヨサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・レモンマフィン
17	火	・さかなのごもくあんかけ ・ブロッコリーのナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・シスコークッキー
18	水	・とりのいなか ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ぐるぐるあんこパイ	・スキムミルク ・フレンチトースト
19	木	・ミックスピラフ ・エビフライ ・ナポリタンスパゲッティ ・ポテトサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1, 2さい とうにゅうケーキ)
20	金	・さばのさいきょうやき ・ぶたこまのしみしだいこん ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ハーベスト	・おちや ・カルピスポンチ
21	土	・ぎゅうにくのあまからに ・かぼちゃのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・ホームパイ
22	日			
23	月			
24	火	・タコライス ・やさいとちくわのしおこんぶあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・いそマヨトースト
25	水	・さかなのてりやき ・ほうれんそうのひたし ・じゃがいものきんぴら ・いちご	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・オートミールクッキー
26	木	・レバーチップ ・じゃこサラダ ・ブロッコリーのナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちや ・いちごフルーチェ
27	金	・カレイのタルタルソースかけ ・きりぼしだいこんのサラダ ・さつまいものグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・ココアマフィン (0.1, 2さい マフィン)
28	土	・スタミナいため ・ちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・おちや ・チーズパイ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

寒さの続く中、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。
冷たい日が続くこの時期は、生活リズムを整えることが元気に過ごす力に繋がります。「食えること、眠ること、体を動かすこと」といった日々の積み重ねが、子どもたちの心と体の成長を支えます。今月は「生活リズムを知ろう！」というテーマのもと、園でも食事や生活の大切さを伝えていきます！



2月の食育テーマ



『生活リズムを知ろう！』



今月の食育のテーマは「生活リズムを知ろう！」です。夜更かしや朝寝坊などで生活リズムが乱れてしまいやすいですが、私たちの体の中には、「体内時計」があります。体内時計は起きる時間や眠くなる時間、お腹がすく時間を教えてくれる大切な仕組みです。この体内時計が整うことで、気持ちもスッキリと元気に過ごすことができます。体内時計を整えるには以下の3つのポイントを意識してみましょう！

【体内時計を整える3つのポイント】

- ① 朝起きた時、カーテンを開け、しっかりと朝日を浴びよう！朝日を浴びることで、体内時計が調整され、夜に自然な眠気が訪れ、朝はすっきりと目覚められるようになります！
- ② 朝ご飯を食べよう！朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチとなります。子どもたちが元気に散歩に行ったり、お友だちと楽しく遊ぶためのエネルギーになります。
- ③ 夜は早めに寝て、決まった時間に起きるように意識してみよう！夜は「成長のゴールデンタイム」と呼ばれる時間があります。早めに寝ることで、体内時計が整い、体と心の成長に繋がります！

毎日の「はやね・はやおき・あさごはん」で体内時計を整えて元気いっぱい過ごしましょう！

栄養士 名城 愛咲



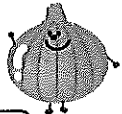
せんにしやさいの園

キャベツは冬の間に蓄えた栄養によって甘みが増し、食べ頃を迎えそうです。

いちごの花も咲き始める頃です。白くて小さい花がかわいらしく、ぜひ登園・降園の際に探して観察してみてくださいね☆

その他にも、そら豆や玉ねぎ、食べられる菜の花など畑や坂道にあるプランターで育てているので、春の収穫に向けて見守っていきます。

これからの成長が楽しみです！



今年の2月3日は節分の日

「鬼は外！福は内！」立春の前日2月3日は節分です。季節の変わり目に邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気を払います。

園では、節分の日になんで、大豆を使用した献立を予定しています。大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。また骨を丈夫にするカルシウムや、体の調子を整える食物繊維、成長に大切な鉄分なども含まれている栄養たっぷりの食材です。行事を楽しみながら、季節や食べ物への関心を深めていけたらと思います！

★今月の誕生日メニュー★

- ☆ミックスピラフ
- ☆エビフライ
- ☆ナポリタンスパゲッティ
- ☆ポテトサラダ
- ☆みかん



今月の誕生日メニューは洋食献立です。
みんながワクワクするような元気が出る献立にしました。
デザートはみかんです。旬のみかんは甘くてビタミンCが多く含まれており、寒い季節も元気に過ごす力を助けてくれます！